

Stres a jeho působení na psychickou a fyzickou stránku člověka

Lenka Jirásková

Bakalářská práce
2010



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2009/2010

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Lenka JIRÁSKOVÁ**
Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Stres a jeho působení na psychickou a fyzickou stránku člověka**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti . . . lidských emocí.
Příprava metodiky výzkumné části.
Realizace kvalitativního výzkumu
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

SCHREIBER, V. Lidský stres. Brno: Fortuna, 1992, ISBN 80-200-0458-0

RYBOLT, R. Jak porazit depresi. Praha: Práh, 2009. ISBN 978-80-7252-250-7

BROKS, P. Do země ticha. Praha: Lidové noviny, 2005. ISBN 80-7106-960-4

NAKONEČNÝ, M. Lidské emoce. Praha, Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6

COHEN, M.R. Nejčastější psychické poruchy v klinické praxi. Praha: Portál, 2002.

ISBN 80-7178-497-4

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Radana Nováková, Ph.D.

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

10. února 2010

Termín odevzdání bakalářské práce:

7. května 2010

Ve Zlíně dne 10. února 2010

prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 30.4.2010

Prohlašuji
Leuka

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédá k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou stresu a jeho působením na psychickou a fyzickou stránku člověka. Skládá se z části teoretické a praktické. Teoretická část seznamuje se základní charakteristikou stresu, stresových událostí, jejími projevy, vlivem na zdraví, fyzické a psychické reakce na stres. Cílem teoretické části je seznámení s danou problematikou.

Praktickou částí je kvalitativní výzkum, jenž jsem uskutečnila pomocí metod: polostrukturovaného rozhovoru a pozorování. Hlavním cílem výzkumu je snaha více přiblížit problematiku stresu a jeho působení na psychickou a fyzickou stránku člověka. Výzkum by měl přiblížit a objasnit, jak dovede stres být v naší uspěchané době nebezpečný.

Klíčová slova: stres, stresové události, fyzické a psychické reakce na stres

ABSTRACT

This thesis deals with stress and its effects on mental and physical aspects of human being. It consists of theoretical and practical part. The theoretical part introduces the basic characteristics of stress, stressful events, and its ability to influence the health, physical and psychological stress responses. The aim of theoretical part is to introduce the topic.

The practical part is qualitative research that I conducted using the methods: semi-structured interview and observation. The main objective of this research is getting close to the problems of stress and its effects on mental and physical aspects of human being. Research should approach and explain how stress leads, in our hurried times dangerous.

Keywords: stress, stressful events, physical and psychological reactions to stress

Poděkování

Děkuji Mgr. Radaně Novákové, Ph.D., za velmi užitečnou odbornou pomoc, kterou mi poskytla při mé bakalářské práci. Za ochotu mi pomoci v každé situaci a snahu najít v jakékoliv situaci to nejlepší řešení.

Také bych chtěla poděkovat celému okruhu mých známých a rodině. Tito všichni mě podporovali při zpracovávání bakalářské práce, aniž by si uvědomovali, co to pro mě v těch těžkých chvílích znamenalo.

Ve Zlíně, 30.dubna 2010

„Stres v žádném případě nemusí být pouze škodlivý, je zároveň kořen života, neboť každé hnutí mysli a každá činnost zapříčiňuje stres. Stejný stres, po kterém jeden člověk onemocní, může znamenat pro druhého životodárné uzdravení“

Hans Selye

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 CO JE STRES?	12
1.1 POJEM STRES.....	13
1.2 CHARAKTERISTIKY STRESOVÝCH UDÁLOSTÍ	14
1.2.1 Traumatické události:.....	15
1.2.2 Neovlivnitelnost:.....	15
1.2.3 Nepředvídatelnost:.....	16
1.2.4 Výzva pro hranice našich schopností:	16
1.2.5 Vnitřní konflikty:.....	18
2 REAKCE NA STRES	20
2.1 PSYCHICKÉ REAKCE NA STRES	20
2.1.1 Úzkost.....	20
2.1.2 Vztek a agrese	20
2.1.3 Apatie a deprese.....	21
2.1.4 Oslabení kognitivních funkcí.....	22
2.2 FYZIOLOGICKÉ REAKCE NA STRES	22
2.2.1 Reakce útok nebo útěk:.....	23
2.2.2 Stres a odolnost	23
2.2.3 Vliv stresu na zdraví.....	24
2.2.3.1 Psychosomatické poruchy	24
2.2.3.2 Přímé účinky.....	25
II PRAKTICKÁ ČÁST	26
3 VÝZKUM	27
3.1 CÍL VÝZKUMU	27
3.2 METODY VÝZKUMU, VÝBĚR DOTAZOVANÝCH	27
3.3 VÝZKUMNÝ VZOREK	28
4 ROZBOR VÝZKUMU	29
4.1 VĚKOVÁ SKUPINA OD 20 – 35 LET	29
4.1.1 I.osoba.....	29
4.1.2 II.osoba	30
4.2 VĚKOVÁ SKUPINA 30 – 55 LET	30
4.2.1 III.osoba	30
4.2.2 IV.osoba.....	31
ZÁVĚR	33
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	35
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	36
SEZNAM PŘÍLOH	37

ÚVOD

Téma stres a jeho působení na psychickou a fyzickou stránku člověka jsem si vybrala z více důvodů. Prvním důvodem by bylo to, že žijeme ve společnosti, která stále někam spěchá, žije naplno a snaží se dokázat v životě co nejvíc. Člověk žije v každodenním stresu, ale po dlouhém přemýšlení, když si říkáte, že byste chtěli žít bez stresu, tak vám dojde, že ten stres, problémy, překážky tvoří v konečné fázi ten pravý život.

Druhý důvod je ten, že téma stres, je velmi zajímavé, je sice pravda, že si o něm často čtete v novinách, ale není to ono. Až teprve když zabrousíte do odborné literatury, která se věnuje této problematice, pochopíte podstatu tohoto tématu a zároveň se také dozvíte mnoho nových informací, které můžete v průběhu života využít.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 CO JE STRES?

V dnešní době je stres velmi frekventovaný pojem. V každém časopise, novinách, v rádiu a v televizi se můžeme denně dočíst o tom, v jak obrovském stresu a napětí v současné době žijeme. Často se v těchto rádobě odborných článcích či reportážích a přenosech dozvídáme zaručené „recepty“ jak na každodenní stres vyzrát. Spousta těchto profesionálních rad se zakládají na snaze prodat určité výrobky, které nás jakoby zázrakem nežádoucího stresu zbaví. Samozřejmě jde pouze o vychytralé kroky marketingových prodejců, které vedou k jejich snadnému výdělku.

V dnešní uspěchané době je mnoho lidí ovlivněno stresem do takové míry, že umírají na komplikace srdečních onemocnění, které souvisejí s cukrovkou. Stres patří mezi jedny z hlavních činitelů, jenž proces těchto nemocí, urychlují.

Srovnáme-li, jaké typy nemocí byly hrozbou před sto lety a jaké jsou považovány za nebezpečné dnes, zjistíme, že dříve byly mnohem nebezpečnější různá virová a infekční onemocnění. Úmrtnost na tyto nemoci byla velmi vysoká. V dnešní době jsou bohužel hrozbou spíše nemoci ovlivněné moderním a právě velmi uspěchaným způsobem života.

Extrémní emocionální zátěž, která je na nás každodenním koloběhem a přemírou požadků kladena, negativně ovlivňuje náš zdravotní stav. Jako velmi zásadní krok v medicíně, můžeme považovat přijetí právě tohoto názoru, že postupné hromadění stresu, patří mezi hlavní příčiny a spouštěče moderních nemocí.

Již rok 1940, kdy došlo k prvnímu používání metod k testování nekonkrétních klinických postřehů z oblasti fyziologie stresu, dal základ skutečnému vědeckému oboru. Informace, že emoce a biologie spolu navzájem velmi úzce souvisí, není tedy žádnou novinou. Poznátky od řady lékařů svědčí o tom, že mají povědomí o této skutečnosti.

„Dnes máme k dispozici ojedinělé množství fyziologických, biochemických a molekulárních informací o tom, jak nejrůznější druhy nehmataelných životních situací (citový neklid, psychické vlastnosti, společenské postavení i druh společnosti, ve které člověk žije), mohou ovlivnit velmi hmatatelné pochody v našem těle.“ (Joshi, 2005, s.15)

Pojem rovnováha je velmi důležitým biologickým konceptem. Při rovnováze je totiž fungování celého organismu udržováno na přiměřené úrovni. Odborný název pro rovnováhu je „homeostáza“, která je definována jako „stabilita životaschopné fyziologické soustavy.“

(Joshi, 2005, s. 16). Tato rovnováha je důležitá pro vyrovnávání například tělesné teploty, hladiny glukózy, nebo rozpínání kyslíku v těle. Stabilita a vyváženost těchto funkcí je pak velmi důležitá pro správné fungování organismu. Celá tato tělesná rovnováha je základem pro jednodušší zvládnání každodenních povinností a nečekaných událostí, které mohou být příčinou vzniku stresu.

Odborným pojmem alostáza označujeme dosažení stability prostřednictvím změn, které se odehrávají v našem těle a jsou reakcemi na různé situace a události, se kterými naše tělo přijde do styku. Proces alostázy podporuje udržení homeostázy. Podporuje tedy udržení optimální rovnováhy tělesných funkcí, důležitých pro život i v průběhu různých životních změn jedince, kdy automaticky dochází ke změně současných fyzických hodnot a limitů. (Joshi, 2005)

„V takové situaci musí dojít i ke změně nastavených hodnot a dalších regulačních limitů. K dosažení alostázy má tělo celou řadu nástrojů. Tím lze vysvětlit i základní dvojznačnost termínu homeostáza a rozlišit mezi systémy životně důležitými (homeostáza) a těmi, které udržují tyto systémy v rovnováze (alostáza) v závislosti na proměně okolního prostředí a na životních stádiích. Zachování alostázy vyvolává v těle mnoho změn. Primárními činiteli (mediátory) v tomto procesu jsou hormony uvolňované hypotalamem a hypofýzou. Alostatický stav se vztahuje k proměnlivým a trvalým hladinám aktivity primárních činitelů, integrují se v něm fyziologie a s ní související chování jako reakce na změnu prostředí a aktuální situace, jakou jsou například sociální interakce, počasí, nemoci a znečištění životního prostředí. Důsledkem alostatického stavu je nerovnováha primárních mediátorů, zvýšená tvorba jedněch a nedostatečná produkce druhých“ (Joshi, 2005, s. 17)

1.1 Pojem stres

Pojem stres je ve většině případů spojován s negativními situacemi, které způsobí negativní jednání jednotlivce. V tomto případě hovoříme o takzvaném distresu. V mnoha situacích se však můžeme setkat s takzvaným dobrým stresem, který způsobí, že jsme schopni dosáhnout lepších výsledků než v klidových situacích, či způsobuje přísun radosti a dobré nálady. (Imriš, 1996)

Termín stres je velmi zavádějící a má mnoho podob. Často se používá jako mimořádně nejednoznačný. „Většinou se používá ve významu působící události (stresoru), někdy ve

smyslu odpovědi na tuto událost (stresové reakce). Stresem budeme charakterizovat události ohrožující jedince a podněcující fyziologické a behaviorální reakce, které jsou součástí alostázy. Odezvu na stres nyní můžeme zahrnout do procesu alostázy.

K nejčastěji studovaným fyziologickým systémům reagujícím na stres patří sekrece hypofýzy a autonomní nervový systém, zejména sympatické reakce nadledvinek a sympatických nervů. Tyto systémy reagují jak na běžné stresové události, tak na normální cyklus klidu a aktivity, i když bývají nejčastěji uváděny jako „systémy stresové reakce“. Z behaviorálního pohledu sestává reakce na stres z boje nebo útěku, nebo u člověka z chování souvisejícího se zdravím, jako je přejídání, konzumace alkoholu, kouření a jiné formy užívání návykových látek. K reakcím na potencionální stresové situace může také patřit zvýšený stav bdělosti umocněný úzkostí a strachem, zejména je-li hrozba definovaná neurčitě nebo je imaginární, a neexistuje-li žádná jasná alternativní reakce v chování, které by hrozbu dokázala odbourat. Behaviorální reakce na stres a tyto úzkostné stavy dokážou stávající situaci ještě více zjitřit“. (Joshi, 2005, s.19)

1.2 Charakteristiky stresových událostí

Stresový stav nám může přivodit mnoho činitelů a událostí. Stresové situace jsou velmi různé a faktem je, že každý na jednotlivé situace reaguje jinak. Stresové situace, či události jako například válka nebo záplavy, představují obrovskou změnu, která má dopad na více lidí. Jiné mohou různým způsobem ovlivnit život jednotlivce, jako například ztráta zaměstnání, svatba, změna bydliště či zdravotní problémy. Každodenní negativní události, jako například neshoda s kolegou v práci, uvíznutí v dopravní zácpě či ztráta klíčů od auta jsou také označovány jako stresory. Samotným zdrojem stresu můžeme být i my sami, a to například z důvodu kladení vysokých a nesplnitelných nároků na vlastní osobu a podobně. Jako stresové události můžeme tedy označit především ty, které jsou nepředvídatelné, neovlivnitelné, traumatizující, se kterými se setkáváme poprvé, ty, které pro nás představují určitou výzvu překročit nastavené hranice možností a tak dále.(Atkinson, 2003)

1.2.1 Traumatické události:

Traumatické události můžeme označit jako velmi nebezpečné situace, se kterými se setkáváme jen ojediněle a které jsou největšími strůjci pocitu stresu. Můžeme zde zařadit veškeré mimořádné situace, se kterými se setkáváme, jako například veškeré přírodní katastrofy, války, tragické nehody, či útoky na život a zdraví. Mnoho lidí, prožívá po této události velmi specifický sled psychických reakcí. Velmi častým jevem je jejich počáteční šok, kdy si neuvědomují skutečný stav a stupeň možného nebezpečí a bez rozmyslu se tímto jednáním vystavují pokračování či riziku opětovného zranění. Další fáze spočívá v jejich naprosté pasivitě a ochotě následovat druhé při řešení dané věci, sami totiž toto nejsou schopni učinit. V poslední, tedy třetí fázi, dochází k uvědomování si celé události a s tím přicházejí i pocity strachu a úzkosti, kdy je pro oběť velmi těžké přemýšlet nad jinými věcmi, než nad prožitou traumatickou událostí.

Mezi velmi často se vyskytující traumatické události můžeme zařadit, sexuální zneužívání. Důsledky činů jako jsou například znásilnění, či zneužívání dítěte velmi negativně působí na psychické a emocionální zdraví oběti.

Faktem je, že většina z nás se s traumatickou událostí nikdy v životě nesetká. Avšak traumatická událost není jedinou situací, která může spustit stres v našem těle. Ke vzniku stresu může přispět i běžná situace, která se nám může stát kdykoliv. Jak už bylo řečeno, u každého se stupeň, ve kterém již pociťuje událost jako stresovou, liší. Velmi podstatné jsou individuální hranice a přístup každého jedince k dané situaci. Co je pro někoho naprosto stresující zážitek, může být pro druhého naprosto běžná věc. (Horowitz, 1986)

1.2.2 Neovlivnitelnost:

Je logické, že situace, kterou nemůžeme nijak ovlivnit, se pro nás jeví jako stresující. Právě proto, že její průběh nezávisí na nás, je pro každého velmi nepříjemné a nepředvídatelné, jak dopadne. Do těchto událostí s vyšším stupněm závažnosti můžeme zahrnout například smrt blízké osoby, ztrátu zaměstnání, nebo vážné zdravotní problémy. Jako méně závažné a stresující situace pak můžeme označit například situaci, kdy dojde k hádce v rodině, a pohádané strany se odmítají smířit. Mezi stresující aspekty neovladatelných udá-

lostí patří tedy především jejich neovladatelnost, nekontrolovatelnost a to, že jim nemůžeme zabránit. (Atkinson, 2003)

1.2.3 Nepředvídatelnost:

Intenzitu stresu je možné snížit, pokud budeme vznik stresové situace předvídat. Zajímavá je studie, kdy bylo laboratorními experimenty zjištěno, že jak lidé, tak zvířata upřednostňují negativní stresové situace, které mohou předvídat, před těmi nepředvídatelnými. Je logické, že předvídatelné stresové situace na nás nepůsobí negativně v takové míře, jako situace, které přijdou nečekaně a zastihnou nás nepřipravené. (Atkinson, 2003)

Tento výsledek můžeme vysvětlit velmi jednoduše. Jedna varianta je, že pokud jsme před nepříznivou situací dopředu varováni, máme možnost se na tuto předem připravit a utlumit tak vliv, který na nás může mít. Druhá varianta je, že pokud na negativní stresovou událost nejsme připraveni, neexistuje období, kdy bychom se mohli před touto situací cítit bezpečně. Naopak u předvídatelné stresové situace můžeme být v klidu, dokud nás signál neupozorní na blížící se negativní stresovou situaci.

Existuje mnoho profesí, kde se lidé s nepředvídatelnými stresovými situacemi setkávají denně. Jako například hasiči, policisté, záchranáři a tak dále. Stresové a nečekané události jsou v podstatě jejich „denním chlebem“, bez kterých by ani jejich profese nemohla existovat.

Jako vysoce nepředvídatelné můžeme označit také vznik a průběh různých onemocnění. Jako například u závažného onemocnění rakovinou, nemají pacienti nikdy úplnou jistotu, že se vyléčili. Každý nový den pro ně znamená očekávání, zda se nemoc opět neprojeví a nezničí jim zdraví, případně život.

1.2.4 Výzva pro hranice našich schopností:

I přesto, že některé situace můžeme s větší či menší přesností předvídat a ovlivňovat, mohou být pro nás vnímány a prožívány jako stresové. Mezi takové situace řadíme ty, které nás nutí překračovat hranice našich schopností a představují výzvu pro náš pohled na sebe samé.

Přestože tyto situace vnímáme pozitivně a prožíváme je s nadšením a radostí, mohou být pro nás určitým způsobem stresující. Jako velmi vhodný příklad této pozitivní stresové situace je manželství, které představuje pro oba novomanžele výzvu. Nejenom, že se musí přizpůsobit novým podmínkám společného života, ale musí také posouvat hranice tolerance a trpělivosti, jelikož již v životě nejsou sami. Nejsou-li schopni své hranice možností posouvat, pak může toto soužití vést k hádkám a následným pochybám, zda bylo správné vzít se.

Holme a Rahe (1967) tvrdili, že „každou životní změnu, která vyžaduje četná přizpůsobení, lze vnímat jako stresovou.“ Ve snaze změřit vliv životních změn na zdraví člověka vyvinuli Škálu životních událostí:

Životní událost	Hodnota
smrt partnera	100
rozvod	73
rozchod manželů	65
uvěznění, výkon trestu	63
smrt blízkého příbuzného	63
vlastní zranění nebo nemoc	53
sňatek	50
výpověď z práce	47
smíření manželů	45
odchod do penze	45
onemocnění rodinného příslušníka	44
těhotenství	40
sexuální potíže	39
přírůstek nového člena do rodiny	39
změna zaměstnání	39
změna finanční situace	38
smrt blízkého přítele	37
změna pracovního zaměření	36

Životní události jsou seřazeny v pořadí od nejvíce stresujících (smrt partnera) po nejméně stresujících (drobné porušení zákona). Badatelé při konstrukci této škály zkoumali tisíce rozhovorů a anamnéz, aby zjistili, které druhy událostí jsou pro lidi stresové. Protože sňatek (pozitivní událost, která ale vyžaduje značnou míru přizpůsobení) je pro většinu lidí zásadní událostí, badatelé jej umístili do středu škály a libovolně mu přidělili hodnotu 50. Potom požádali přibližně 400 mužů a žen různého věku, původu a stavu, aby porovnali sňatek s množstvím dalších životních událostí. Kladli jim otázky jako: „Vyžaduje tato událost větší, nebo menší přizpůsobení než sňatek?“. Badatelé pak dotazované osoby požádali, aby na základě svého hodnocení obtížnosti a časové náročnosti přizpůsobení přidělily každé udá-

losti bodovou hodnotu. Toto hodnocení bylo použito ke konstrukci škály uvedené v tabulce.

Je naprosto logické, že pozitivní stresové situace mají na psychické a fyzické zdraví člověka mnohem méně špatný vliv, než negativní. Rozdílné je i vnímání těchto situací, které je ovlivněno například věkem, či kulturními zvyklostmi. Existují také jedinci, jenž větší životní změny nepovažují za stresové, ale jako pozitivní životní výzvu. (Atkinson, 2003)

1.2.5 Vnitřní konflikty:

Důvodem stresu mohou být také činitele pocházející z vnitřních procesů, jako například nevyřešené konflikty. Konflikt může nastat, pokud se dostaneme do situace, kdy se musíme rozhodnout mezi navzájem neslučitelnými věcmi, nebo pokud proti sobě v naší mysli stojí dvě vnitřní potřeby a my se musíme pro jednu z nich rozhodnout. Nejčastěji se vyskytující konflikty v nás, tyto uvedené dle (Atkinson, 2003):

- **Nezávislost versus závislost.** S tímto konfliktem se můžeme nejčastěji setkat, pokud se nacházíme ve stresové situaci a nejrady bychom ji nechali řešit někoho jiného, někoho, kdo se o nás v této situaci postará a vyřeší ji za nás. Avšak na straně druhé je nám zdůrazňováno, že je nutné, abychom se o sebe uměli postarat sami. V jiných situacích se můžeme chtít cítit a jednat samostatně a nezávisle, avšak okolnosti nám v samostatnosti jednání v dané situaci samostatnost nedovolují.

- **Intimita versus osamělost.** Přímo učebnicovým příkladem je touha, kterou ve vztahu s jinou osobou pociťujeme, sdílet s druhým člověkem veškeré své myšlenky, pocity a tajná přání, která se však může dostat do konfliktu se strachem z ublížení nebo odmítnutí, pokud se druhému příliš otevřeme.

- **Spolupráce versus soutěžení.** Všeobecným požadavkem společnosti na jednotlivce je schopnost soutěžení a následný úspěch. Různé typy soutěžení se objevují v celém našem životě. Od raného dětství, kdy jsme soupeřili se sourozenci o oblíbenou hračku, přes školní léta až po pracovní soutěživost. Přes tuto společností vyžadovanou rivalitu, jsem ale na druhou stranu také nuceni, být schopni s ostatními spolupracovat a pomáhat jim.

- **Vyjádření impulzu versus morální zásady.** Impulzy jsou velmi často nekontrolovatelné, avšak společnost je v rámci jejího správného fungování povinna toto do jisté míry činit. Sex a agrese jsou dvě základní činnosti, ve kterých často dáváme impulzům volný průchod a

nebereme ohledy na morální zásady. Avšak toto jednání v nás může vyvolat konflikt a vzbu-
zovat pocit viny.

Tyto čtyři oblasti jsou největším zdrojem vážných konfliktů. Snaha o nalezení přijatelného
kompromisu mezi protikladnými motivy může vyvolávat značný stres.

2 REAKCE NA STRES

2.1 PSYCHICKÉ REAKCE NA STRES

Stresové situace vyvolávají emoční reakce v rozmezí od veselé nálady (kdy jedinec hodnotí situaci jako náročnou, ale zvladatelnou) až po úzkost, vztek, sklíčenost a depresi. Jestliže stresová situace přetrvává, emoce mohou kolísat v závislosti na úspěšnosti našeho úsilí o zvládnutí situace. Nyní se podrobněji zaměřím spíše na běžné emoční reakce na stres.

2.1.1 Úzkost

Nejčastější reakcí na stresor je úzkost. Úzkostí rozumíme nepříjemnou emoci charakterizovanou takovými pojmy jako „starost“, „obava“, „napětí“ a „strach“, kterou občas prožíváme v různé míře všichni. U některých lidí, kteří prožili události za hranicemi normální oblasti lidského utrpení, se někdy rozvine syndrom nazývaný posttraumatická stresová porucha. Hlavními příznaky jsou: a) pocity otupělosti vůči okolí, pocit odcizení se lidem a snížení zájmu o aktivity, jež jedinec předtím vykonával, b) opakované oživování traumatu ve vzpomínkách a snech, c) úzkost, která se může projevit poruchami spánku, potížemi se soustředěním a nadměrnou ostražitostí. Někteří jedinci cítí vinu za to, že přežili, zatímco druzí zahynuli.

Posttraumatická stresová porucha se může rozvinout bezprostředně po katastrofě nebo ji může vyvolat nějaký menší stres prožitý o několik týdnů, měsíců, nebo dokonce let později. Může trvat dlouhou dobu.

2.1.2 Vztek a agrese

Další nejčastější reakcí na stresovou událost je vztek, který může vést k agresi. Hypotéza frustrace-agrese předpokládá, že kdykoli je osobě znemožněno dosažení cíle, o který usiluje, dochází k vyvolání agresivního pudu, jenž motivuje chování směřující k poškození objektu nebo osoby, která frustraci způsobila. Výzkum ukázal, že agrese je pouze jednou z mnoha odpovědí na frustraci, jež je však častá. Když jeho dítě vezme druhému hračku,

druhé dítě pravděpodobně na to první zaútočí ve snaze získat hračku zpět. Dospělí naštěstí agrese vyjadřují spíše slovně než fyzicky, spíš se pohádají, než poperou.

Přímá agrese vůči zdroji frustrace není vždy možná nebo rozumná. Občas je zdroj nejasný a nepostižitelný. Osoba neví, na koho nebo na co má zaútočit, ale cítí vztek a hledá objekt, na kterém by si tento pocit vybil. Někdy je jedinec, který frustraci způsobil, tak silný, že by útok byl nebezpečný. Když okolnosti zabraňují přímému útoku na objekt vyvolávající frustraci, agrese může být přesunuta: agresivní jednání může být namířeno na nevinnou osobu nebo objekt místo na skutečnou příčinu frustrace.

2.1.3 Apatie a deprese

Ačkoli nejčastější reakcí na frustraci je aktivní agrese, opačnou, ale běžnou reakcí je uzavření se do sebe a apatie. Jestliže stresové podmínky trvají a jedinec je neovládá, apatie může přerůst v depresi.

Teorie naučené bezmocnosti (Seligman, 1975) vysvětluje, jak zkušenost s nepříjemnými událostmi může vést k apatii a depresi. Řada experimentů ukazuje, že pes umístěný v kleci, která se skládá ze dvou částí oddělených překážkou, se naučí skákat do opačné části, aby unikl mírnému elektrickému šoku, jenž dostává do nohou prostřednictvím vodivého roštu na podlaze. Jestliže se několik sekund před zapnutím elektrického proudu rozsvítí světlo, pes se může naučit vyhnout šoku skokem do bezpečné části klece. Jestliže však pes měl předchozí zkušenost s jinou klecí, kde se šokům vyhnout a uniknout před nimi, potom je pro psa velmi obtížné naučit se vyhýbavé reakci v nové situaci, ve které je to možné. Zvíře prostě sedí v kleci a snáší šoky, i když jednoduchý skok do opačné části klece by mu umožnil zbavit se nepříjemných pocitů. Někteří psi se to nikdy nenaučí, ačkoli jim experimentátor ukáže postup a přenesení je přes překážku. Experimentátoři dospěli k závěru, že zvířata, která se dříve naučila, že jsou vůči šoku bezmocná, se vzdala pokusů vyhnout se šokům dokonce i v nové situaci. Tuto naučenou bezmocnost je obtížné překonat.

Zdá se, že naučená bezmocnost charakterizována apatií, uzavřením se do sebe a nečinností se jako reakce na neovlivnitelné události vyvine také u některých lidí. Ale ne u všech. Původní teorie naučené bezmocnosti musela být modifikována, aby bylo možno vzít v úvahu skutečnost, že se někteří lidé v událostech, které jsou neovlivnitelné, stanou bez-

mocnými, zatímco jiní jsou takovými událostmi aktivováni, protože pro ně představují výzvu (Wortman a Brehm, 1975).

Původní teorie naučené bezmocnosti nám však pomáhá pochopit, proč se někteří lidé obtížným situacím pasivně podrobují a vzdávají se naděje na záchranu.

2.1.4 Oslabení kognitivních funkcí

Kromě emočních reakcí na stres, lidé při setkání se silnými stresory často vykazují podstatné oslabení kognitivních funkcí. Zjišťují, že mají potíže se soustředěním a logickým uspořádáním myšlenek. Výsledkem je, že se jejich výkon zvláště ve složitých úkolech zhoršuje. Toto oslabení kognitivních funkcí může mít dvě příčiny. Vysoká hladina emoční aktivity může narušovat zpracování informací. Čím úzkostnější, rozlobenější nebo depresivnější jsme po působení stresoru, tím více, častěji zažíváme oslabení kognitivních funkcí. Oslabení kognitivních funkcí může být rovněž vyvoláno rušivými myšlenkami, které se nám při setkání se stresem honí hlavou. Přemýšlíme o možných příčinách jednání, obáváme se důsledku vlastních činů a můžeme si vyčítat, že nejsme schopni situaci zvládnout lépe.

Jedinci, kteří mají během stresového období oslabené kognitivní funkce, se často chovají nepružně, protože nejsou schopni uvažovat o alternativních způsobech chování. Při jedné tragické události zůstali lidé uvězněni v hořící budově jenom proto, že se neustále snažili vyrazit dveře, které se otevíraly dovnitř, a v panice nebyli schopni přijít na jiné řešení. Někteří lidé se uchylují k vývojově ranějším, dětským způsobům chování, které pro danou situaci nejsou vhodné. Opatrná osoba se může stát ještě opatrnější a úplně se může přestat ovládat a začne bezhlavě útočit na všechny strany. (Atkinson, 2003)

2.2 FYZIOLOGICKÉ REAKCE NA STRES

Tělo reaguje na stresory tím, že spustí složitý řetěz vrozených reakcí na vnímané ohrožení. Jestliže se s ohrožením vyrovnáme rychle, tyto pohotovostní reakce ustanou a dojde k obnovení normálního fyziologického stavu. Jestliže stresová situace pokračuje, naše úsilí o přizpůsobení se trvalému stresoru je doprovázeno řadou různých vnitřních reakcí.

2.2.1 Reakce útok nebo útěk:

Ať již spadnete do ledové řeky, střetnete se s útočníkem, který drží v ruce nůž, nebo máte strach ze svého prvního seskoku padákem, vaše tělo reaguje podobným způsobem. Bez ohledu na druh stresoru se vaše tělo připravuje ke zvládnutí stresové situace. Organismus potřebuje rychlý přísun energie, a tak se z jater uvolní zásoba cukru (glukózy) nezbytného pro činnost svalů a do krve jsou vyplaveny hormony, jež stimulují přeměnu tuků a bílkovin na cukr. Při přípravě k vynaložení energie na fyzickou činnost se zvyšuje tělesný metabolismus. Zvyšuje se srdeční frekvence, krevní tlak, dechová frekvence a svalové napětí. Současně dochází ke snížení činností organismu, které nejsou nezbytné. Dochází k vysychání slin a hlenu, a tím se zvyšuje množství vzduchu proudícího do plic. Sucho v ústech je počáteční známkou stresu. Do krve se vylučují endorfiny, přirozené látky tlumící bolest, a dochází k zúžení krevních vlásečnic, aby se v případě zranění zmenšilo krvácení. Slezina vylučuje více červených krvinek, které rozvádějí po těle kyslík, a kostní dřev vytváří více bílých krvinek, jež organismu pomáhají v boji proti infekci. Většina těchto fyziologických změn je výsledkem aktivace dvou neuroendokrinních systémů řízených hypotalamem; sympatického systému a adrenokortikálního systému. Pro svoji dvojí funkci v nouzových situacích je hypotalamus nazýván mozkové centrum stresu. Druhou funkci vykonává hypotalamus tím, že signalizuje hypofýze, aby uvolnila adrenokortikotropní hormon (ACTH), hlavní stresový hormon těla stimuluje kůru nadledvinek, což vede k uvolnění skupiny hormonů (nejdůležitější je kortizol), které regulují hladinu glukózy a určitých minerálů v krvi. Množství kortizolu v krvi nebo moči se často používá pro posouzení míry stresu. ACTH také signalizuje jiným endokrinním žlázám, aby uvolnily asi 30 hormonů, které hrají důležitou úlohu v přizpůsobení se nouzovým situacím.

2.2.2 Stres a odolnost

Na základě studií bylo zjištěno, že občasný výskyt stresorů může mít na organismus prospěšný vliv, protože se posiluje fyziologická odolnost organismu. Občasný stres (příležitostné vystavení stresu s následným zotavením) později vede ke stresové toleranci (Dienstbier, 1989). Fyziologické reakce, které se zdají přínosné, zahrnují aktivaci sympatického nervového systému a nastávají, když osoba vyvíjí aktivní úsilí o zvládnutí stresové situace. Badatelé zjistili, že vzestup adrenalinu a noradrenalinu pozitivně koreloval s výkonem v různých

úkolech; vysoké hladiny těchto hormonů v krvi a moči souvisely s lepšími výkony. Fyziologické reakce, které jsou naopak škodlivé, zahrnují aktivaci adrenokortikálního systému a nastávají, když osoba prožívá stres, ale nesnaží se o aktivní zvládnutí stresové situace.

Výzkum pozitivních stránek stresové aktivace je stále ve stadiu výzkumu. Interakce mezi sympatickým systémem a adrenokortikálním systémem je nesmírně složitá a je těžké s pomocí současných výzkumných metod vymezit účinky každého z nich zvlášť. Avšak myšlenka, že stresory mohou mít za určitých podmínek příznivé účinky, vzbudila mezi badateli velký zájem. Pro lidi může být v mládí zásadní úspěšně překonávat středně silní stresory, aby si dokázali vybudovat fyziologickou odolnost.

2.2.3 Vliv stresu na zdraví

Pokusy přizpůsobit se trvalé přítomnosti stresoru mohou člověka natolik tělesně vyčerpat, že se stane méně odolným vůči nemoci. Chronický stres může vyvolat tělesné poruchy, např. žaludeční vředy, vysoký krevní tlak a srdeční chorobu. Může také poškodit imunitní systém a snížit odolnost organismu vůči virům a bakteriím. Lékaři odhadují, že emoční stres hraje důležitou roli u více než poloviny všech zdravotních obtíží.

2.2.3.1 Psychosomatické poruchy

Jsou tělesné poruchy, u kterých se předpokládá, že rozhodující úlohu hrají emoce. Názor, že lidé s psychosomatickými poruchami nejsou skutečně nemocní a nepotřebují lékařskou péči, je nesprávný. Naopak symptomy psychosomatických nemocí odrážejí fyziologické poruchy spojené s poškozením tkáně a bolesti; žaludeční vřed způsobený stresem je nerozeznatelný od vředu, který vznikl působením faktoru, jež nebyl spojený se stresem, např. následkem dlouhodobého a nadměrného užívání acylpyrinu.

Výzkum v psychosomatické medicíně, je obvykle zaměřen na nemoci, jako jsou astma, hypertenze (vysoký krevní tlak), vředy, kolitida a revmatická artritida. Badatelé hledají vztahy mezi určitými chorobami a charakteristickými postoji ke stresovým životním událostem nebo způsoby jejich zvládnutí. Například o jedincích a hypertenzích se říkalo, že vnímají život jako ohrožující, a proto musí být neustále ve střehu. Věřilo se, že osoby, které trpí kolitidou, mají vztek, ale nedokážou jej vyjádřit. Avšak většinu studií, které uváděly charak-

teristické postoje do vztahu ke specifickým chorobám, se nepodařilo zopakovat. Hypotéza, že lidé reagují na stres stejným způsobem, budou tedy méně odolní vůči téže chorobě, nebyla potvrzena.

2.2.3.2 *Přímé účinky*

Fyziologická reakce probíhající v těle při setkání se stresorem může mít přímý negativní vliv na tělesné zdraví, jestliže je trvalá. Dlouhodobá nadměrná aktivace sympatického nebo adrenokortikálního systému může způsobit poškození tepen a orgánových systémů. Stres také může mít přímý vliv na obranyschopnost imunitního systému vůči nemocím.(Atkinson, 2003)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 VÝZKUM

Svou praktickou část jsem zaměřila na polostrukturovaný rozhovor a pozorování čtyř věkově, profesně odlišných lidí. Tyto lidi velmi dobře znám a tudíž jsem je poprosila zda by mi mohli v tomto výzkumu pomoci. Samozřejmě před tím, než jsem je požádala o rozhovor jsem je nejprve pozorovala při běžném každodenním životě. A malou výhodou je, že z každým z těchto čtyř lidí jsem byla při jejich stresové situaci. Takže pozorování jejich reakcí nebylo až tak těžké. Následným rozhovorem jsem si jenom pouze utříbila fakta, která jsem zjistila. Druh výzkumu je kvalitativní. Dále upřesním cíle výzkumu, metody výzkumu, výběr pozorovaných, výzkumný vzorek, analýzu pozorování a analýzu rozhovorů, závěr výzkumu a v neposlední řadě osobní názor ke každé pozorované osobě.

3.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu této bakalářské práce je snaha více přiblížit problematiku našeho každodenního života, který má za následek stres jež působí na naši psychickou a fyzickou stránku osobnosti. Cílem je také zjištění, jakými způsoby, jež jsou pro dotazované nejmilejší a nej-příjemnější se snaží vyrovnávat se stresem. Výzkum by měl přinést nové poznatky a nový pohled na danou problematiku.

3.2 Metody výzkumu, výběr dotazovaných

Metody, které ve výzkumu používám jsou, polostrukturovaný rozhovor a pozorování. Důvod proč jsem zvolila polostrukturovaný rozhovor byl ten, abych v případě potřeby mohla vyzvat dotazované k upřesnění odpovědi. Na mé otázky odpovídali čtyři věkově rozdílné osoby, které jsem rozdělila do dvou skupin. Otázky, jež jsem dotazovaným v rozhovoru kladla, jsou následující:

1. *Snažíte se jíst pravidelně a zdravě?*
2. *Jak jste spokojeni na svém pracovišti či ve škole?*
3. *Jakými způsoby se zbavujete stresu?*
4. *Dodržujete pravidelnou a přiměřenou pohybovou aktivitu?*
5. *Snažíte se vyrovnat se stresem sami, nebo se často obracíte na druhé osoby, aby vám pomohly?*

6. *Zdá se vám váš život rutinní (stereotypní, bez překvapení, možnosti se na něco těšit)?*
7. *Jaké jsou vaše vztahy v rodinném prostředí?*
8. *Jak zvládáte konfliktní situace?*
9. *Hovoříte (svěřujete se) často o svých pocitech a problémech s druhými lidmi?*
10. *Jak mnoho vás zaměstnávají vaše problémy?*

Další metodou, s níž jsem pracovala, bylo pozorování. Pozorování je sledování činností a reakcí lidí, záznam této činnosti a reakcí, jejich analýza a vyhodnocení. Mé pozorování jsem uskutečnila v domácím a pracovním prostředí pozorovaných osob. Pozorování probíhalo po dobu měsíce a půl dvakrát až třikrát do týdne po dobu kolem čtyř hodin. Zaměřila jsem se v pracovním prostředí na komunikaci pozorovaného s kolegy, jak po verbální, tak i po neverbální stránce. V domácím prostředí jsem se soustředila na vztahy v rodině, vzájemnou komunikaci a vystupování mezi přáteli. Pozorování jsem uskutečnila tak, abych jeho výsledky mohla doplnit či porovnat s výsledky rozhovorů.

3.3 Výzkumný vzorek

Jako výzkumný vzorek pro rozhovory a pozorování jsem zvolila čtyři osoby, rozdělených do dvou věkových skupin. Jedna skupina je v rozmezí od 20 do 35 let a druhá skupina v rozmezí od 35 do 55 let.

První skupinu ve věku od 20 – 35 let tvoří jedna žena a jeden muž. Slečna po vystudování střední odborné školy pracuje jako barmanka v rodinné restauraci. Druhým členem této skupiny je mladý muž, jež pracuje jako servisní mechanik v automobilce.

Druhou skupinu ve věku od 35 – 55 let tvoří také jeden muž a jedna žena. Muž v důsledku onemocnění jeho ženy, musel odejít z práce a nyní zcela pečuje v domácím prostředí o svou nemocnou manželku. Druhou členkou této skupiny je žena, která je v plném invalidním důchodu z důvodu své nevléčitelné nemoci.

4 ROZBOR VÝZKUMU

V této části bych chtěla rozebrat obě skupiny pozorovaných a dotazovaných osob. V každé skupině budou zvlášť uvedeny a rozebrány osoby s výsledkem pozorování a polostrukturovaného rozhovoru. Ke každé osobě se pokusím vyjádřit svůj osobní názor na danou problematiku.

4.1 Věková skupina od 20 – 35 let

4.1.1 I.osoba

Anamnéza: První osobou je slečna, má 24let, pracuje od svých 19let jako barmanka v rodinné restauraci. Žije už několik let se svým přítelem v pronajatém bytě. Na škole byla průměrnou studentkou, ale pokud se měla naučit novým věcem, brala to jako výzvu a s velkou vervou se do toho vždy pustila. S rodinou měla velmi hezké vztahy, bez hádek, bez jakýchkoli výhrůžek fyzickým trestáním. Dalo by se říci, že měla spokojené dětství s jistotou, že se může na své rodiče a příbuzné kdykoliv obrátit.

Pozorování: tato slečna měla bohužel velké problémy s penězi. Začalo to nevinně, půjčila kamarádovi několik tisíc, ale bohužel její kamarád jí tyto peníze už nevrátil a tím pádem se sama dostala do finanční krize. Finanční krizi se snažila vyřešit půjčkami, kterými nakonec stejně nic nevyřešila, pouze si přihoršila. Byla velmi neklidná, stále jedla tučná a nezdravá jídla, moc kouřila a pila ve velkém množství alkohol. Tuto svou situaci tajila před rodiči, bála se jejich reakce. Nakonec, ale situace byla až tak neúnosná, že vše rodičům řekla. Reakce rodičů ji překvapila, rodiče ji všechny půjčky poplatili, ale samozřejmě, že jim tyto peníze vrátí odpracováním v jejich restauraci. Po svěření rodičům s tímto problémem se jí neskutečně ulevilo, byla klidnější, spokojenější a pití alkoholu zcela omezila

Rozhovor: 1) Ne bohužel nesnažím; 2) spokojená jsem, ale zpočátku mi nevyhovovaly noční směny v restauraci; 3) kouřením a jídlem; 4) na sport nemám mnoho času; 5) zprvu se snažím sama, ale pokud to nezvládám, tak se obracím na rodinu či přátelé; 6) ano; 7) ano, vztahy v mé rodině jsou naprosto vynikající; 8) konfliktním situacím se snažím vyhýbat; 9) ano, ráda se svěřuji; 10) snažím se je řešit až když už je to opravdu nutné.

Vlastní hodnocení: Nejlepším základem spokojeného života, je mít ve své rodině oporu. Snažíme se sice sami zvládnout hodně věcí ve svém životě, ale najdou se i takové chvíle,

když už sami na to nestačíme. A právě v této chvíli hraje nejdůležitější roli rodina a přátelé, o kterých víme, že nás podrží i v těch horších chvílích našeho života.

4.1.2 II.osoba

Anamnéza: mladý muž ve věku 24let, pracuje jako servisní mechanik v jedné nejmenované automobilce. Po dobu tří měsíců se staral každý den o svého umírajícího dědečka, a nakonec mu i umřel v náručí. Po těžkém období se přestěhoval do rodinného domu po jeho dědovi. Tento dům velice krásně zrekonstruoval a bydlí v něm se svou přítelkyní, která je mu v posledních měsících velkou oporou. V rodině mají velmi příznivé vztahy s naprosto upřímnou komunikací mezi členy rodiny.

Pozorování: stresovou situaci jsem zpozorovala u tohoto mladého muže při komunikaci na téma rakovina, nemoci, smrt. Po prožití stresové situace při pečování o svého dědečka se není čemu divit, že se na toto téma jen zbytečně rozčílí a je v napětí, pociťuje úzkost z důvodu bezmocnosti.

Rozhovor: 1) ano snažím; 2) na pracovišti nejsem moc spokojen, poněvadž máme špatné vedení a zvažuji rozvázání pracovního poměru; 3) kouřením, jízdou v autě či sportem; 4) ano snažím se dodržovat, pomáhá mi to k lepší náladě; 5) své problémy se snažím řešit sám; 6) ne nezdá; 7) ve své rodině mám velkou oporu; 8) konfliktní situace zvládám dobře, snažím se v těchto případech docílit kompromisu; 9) svěřuji se jen lidem, kterým opravdu věřím; 10) zaměstnávají mě až tehdy pokud je jich mnoho.

Vlastní hodnocení: myslím, že v tomto případě je mým doporučením pouze čas, aby zhojil všechny rány po smrti jeho dědy

4.2 Věková skupina 30 – 55 let

4.2.1 III.osoba

Anamnéza: muž ve věku 53 let, pracoval mnoho let jako automechanik, ve své práci byl naprosto spokojený, po sléze si zařídil se svým známým stavební firmu, která jim dobře prosperovala. Bohužel, ale v těch dobrých letech kdy se dařilo mu onemocněla žena roztroušenou sklerózou. Její stav se postupem času jen zhoršoval a on obětoval prosperující firmu a

odešel se starat do domácího prostředí o manželku. Tento muž má dvě dospělé děti, jež mu pomáhají v péči o ní. Při péči stihá ještě pomoci známým s opravami automobilů či jiných strojů.

Pozorování: při péče o manželku je tento muž každodenně vystaven stresovým situacím. Není jednoduché vidět svou drahou polovičku, jak trpí a vy ji nemůžete pomoci. Po dobu sledování muž byl často unaven jak psychicky, tak samozřejmě i fyzicky. Míval často špatnou náladu, začali také zdravotní problémy – bolesti kolene, problémy s krční páteří. Jeho stravování také není zrovna na dobré úrovni, jí až tehdy kdy má hlad a k tomu velké porce.

Rozhovor: 1) ne nesnažím; 2) spokojen nejsem, protože nemůžu nijak vyléčit svou ženu, pouze ji pomáhat a pečovat o ní každý den; 3) kouřením, spravováním aut či pouhým relaxováním ve večerních hodinách venku pod noční oblohou; 4) v pohybu jsem každý den, takže žádný sport neprovozují; 5) vše si řeším pouze sám; 6) ano zdá se mi stereotypní; 7) vztahy v naší rodině jsou velmi pevné, snažíme si navzájem vypomáhat a být oporou jeden pro druhého; 8) konfliktní situace zvládám dobře, protože jich nemám tolik; 9) ano se svými problémy se svěřuji rodině; 10) zaměstnávají mě každodenně.

Vlastní hodnocení: tomuto muži bych chtěla vzdát velkou poctu, protože je málo lidí, kteří nechají všeho pro někoho druhého, který potřebuje neodkladnou pomoc. Tento muž je dokonalým vzorem, jak by to mělo v dnešní společnosti vypadat. Být více takových lidí, bylo by o více nemocných osob lépe postaráno, než v nějakých ústavech či nemocnicích. Zda-li tento muž zažívá stres, není se vůbec čemu divit, málo kdo by vše toto zvládl. Přes fyzické a psychické vyčerpání si stále zanechává svůj optimismus, jenž mu napomáhá vše zvládat v nějakých snášitelných mezích. Je velmi dobré, že mají pevnou skladbu vzájemných vztahů v rodině. Protože při péči o nemocného člena rodiny, musí držet pospolu. V tomto případě tomu tak opravdu je.

4.2.2 IV.osoba

Anamnéza: žena ve věku 50 let pracovala jako prodavačka v papírnictví po dobu patnácti let. Na pracovišti měly vynikající vztahy, taktéž by se dalo říci, že skoro rodinné vztahy. Byla zde velmi spokojená. Bohužel po nějaké době nemohla ujít ani deset metrů, doktoři se snažili přijít na to, co by této ženě mohlo být, ale bez výsledků. Po nějaké době se její stav

zhoršoval čím dál víc a z toho důvodu byla dovezena na komplexní vyšetření, kde, ale bohužel zjistili, že žena onemocněla nemocí zvanou Roztroušená skleróza. Její zdravotní stav se zhoršoval, až do doby kdy se stala ležákem. Její manžel, byl ochoten odejít z práce a pečovat o ní. V pomoci o tuto ženu jim byli notnou dávkou opory jejich děti, které se už od raného dětství naučili mnoha potřebným činnostem, které upotřebily v domácnosti.

Pozorování: být upoutána na lůžko je už tak dost stresující situace. Tato žena se s ní po mnoha letech vyrovnala. Samozřejmě, že prožívá pocity sebeobviňování, podceňování, smutku, pocit bezmocnosti – to, že za ni musí její rodina dělat mnoho věcí, že se o ně nemůže naplno starat, chodit s nimi na procházky atd. Lépe řečeno si mnohdy připadá na obtíž. Trvalo jí, ale dlouho než se s tímto faktem naučila žít a začala hledat v maličkostech dobré a pozitivní věci. V tomto celkovém snažení její manžel a děti stojí při ní a snaží se jí ze všech sil pomáhat.

Rozhovor: 1) ano snažím, ze zdravotních důvodů; 2) nikde nepracuji, jsem v plném invalidním důchodu; 3) poslechem hudby; 4) jsem ležák, takže aktivita v mém případě je minimální; 5) své problémy řeším s rodinou; 6) ano připadá mi rutinní; 7) rodinné vztahy máme na nejlepším možné úrovni, já osobně jsem spokojena; 8) konfliktní situace prožívám málo; 9) ano, své problémy řeším s rodinou; 10) zaměstnávají mě denně

Vlastní hodnocení: Ženu velmi obdivuji, jak se dokázala vyrovnat s tak těžkou nevyléčitelnou nemocí. Jen bych doporučila více brát v úvahu to, že není na obtíž, ale že se jí snaží pomoci z toho důvodu, že pro všechny moc znamená a měla by si uvědomit, že nikomu tím neublíží, že je nemocná.

4.3 Hodnocení výzkumu

Ve všech případech byla dotazovaným velkou oporou rodina a přátelé. Dle mého názoru, je tento fakt nejlepším základem spokojeného života. Máme jistotu, že se můžeme kdykoliv na kohokoliv z našeho okruhu blízkých vždy obrátit. A takto by to mělo být u každého z nás. Mít ten pocit jistoty, podpory a bezpečí.

ZÁVĚR

V dnešní uspěchané době slovo stres je na denním pořádku každého z nás. Ale mnoho z nás si neuvědomuje, jak doopravdy škodlivý tento stres může být. Ke kolika našim nemocím byl velkým podnětem, aby onemocnění vzniklo. Samozřejmě si ke stresu dopomáháme velmi hravě tím, že se špatně stravuje, málo spíme, náš pohyb není na zrovna dobré úrovni, jak by snadno mohl být. Vcelku shrnuto se dá říci, že pokud by jsme více dbali na dodržování duševní hygieny měli bychom velkou prevenci vůči stresu.

Pokud, ale každý říká, že nato nemá čas je to prostě jen pouhá výmluva. Dokáže zatnout zuby a udělat pro sebe i více než doposud, ale bohužel toto rozhodnutí je už jenom na nás samotných. Velkým podnětem k prevenci musíme mít, ale jednu velkou vlastnost a to pevnou vůli a odhodlání něco změnit.

V teoretické části jsem vymezila základní pojmy. Popisuji především charakteristiky stresových událostí, které jsem rozčlenila na traumatické události, neovlivnitelnost, nepředvídatelnost, výzvu pro hranice našich schopností a na vnitřní konflikty. Dále jsem se nažila rozčlenit reakce na stres. Rozdělila jsem je na psychické a fyziologické reakce na stres. V psychických reakcích jsem se zabývala úzkostí, vztekem a agresí, apatií a depresí a v neposlední řadě oslabením kognitivních funkcí. Ve fyziologických reakcích jsem se zabývala reakcí útok nebo útek, dále odolností vůči stresu a nakonec vlivem stresu na naše zdraví.

Praktickou částí je výzkum, jež jsem uskutečnila prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru a pozorování. Uvedla jsem cíle výzkumu, metody výzkumu, výzkumný vzorek. Za důležitý výsledek výzkumu považuji zjištění, že většina dotazovaných a pozorovaných osob naprosto nedodržuje principy duševní hygieny, které by měly být důležitou prevencí vůči stresu. A také většina osob se zbavuje stresu špatnými návyky. Ke každé dotazované osobě jsem doplnila svoje osobní hodnocení. V závěru jsem zhodnotila celkový výzkum.

Existuje mnoho věcí, které napomáhá k udržení dobrého životního stylu, jen je největším problémem každého z nás se odhodlat k tomu, abychom sami sobě nějakým způsobem pomohli. V dnešní uspěchané době se věnujeme naplno své práci, která nás živí a zajišťuje náš budoucí život. Po práci se snažíme budovat rodinu, bydlení, udržet vzájemné vztahy s přáteli. Po tomto malém výčtu činností, kterým se věnujeme každý den zůstává málo času na nás samotné, natož na nějakou sportovní aktivitu, zdravou stravu a dostatek spánku.

Pokud by se každý z nás sám nad sebou zamyslel a utříbil si činnosti tak, aby mu zbývalo několik hodin týdně pro sebe samotné, bylo by to nejideálnější řešení pro náš zdravý životní styl a také předcházení stresu a zbytečným onemocněním z něj vzniklých.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

SCHREIBER, V. *Lidský stres*. Brno: Fortuna, 1992, ISBN 80-200-0458-0

RYBOLT, R. *Jak porazit depresi*. Praha: Práh, 2009, ISBN 978-80-7252-250-7

BROKS, P. *Do země ticha*. Praha: Lidové noviny, 2005, ISBN 80-7106-960-4

NAKONEČNÝ, M. *Lidské emoce*. Praha, Academia, 2000, ISBN 80-200-0763-6

COHEN, M.R. *Nejčastější psychické poruchy v klinické praxi*. Praha, Portál s.r.o. 2002,
ISBN 80-7178-497-4

IMRIŠ, F. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa, 1996, ISBN 80-85993-02-3

JOSHI, V. *Stres a zdraví*. Praha: Portál s.r.o., 2007, ISBN 978-80-7367-211-9

TRUCKEBRODT, N. *Stres? Neznám!*. Praha: Grada Publishing a.s., 2006,
ISBN 80-247-1688-7

MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres*. Praha: Advent – Orion, 1997, ISBN 80-7172-240-5

ATKINSON, R. *Psychologie*. Praha: Portál s.r.o., 2003, ISBN 80-7178-640-3

KIRST, A. *Kniha o překonávání stresu*. Košice: Orient, 1996, ISBN 80-88828-02-3

PRAŠKO, J. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Praha: Grada Publishing a.s., 2003,
ISBN 80-247-0185-5

KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994, ISBN 80-7169-121-6

RICHARDS, M. *Stres*. Praha: Portál s.r.o., 2006, ISBN 80-7367-082-8

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

ACTH Adrenokortikotropní hormon

Např. Na příklad

atd A tak dále

SEZNAM PŘÍLOH

P I POZNÁMKOVÝ LIST

P II JACOBSENOVA METODA

PŘÍLOHA P I: POZNÁMKOVÝ LIST

Pozitivní duševní postoj

(PMA - Positive Mental Attitude)

Poznámkový list

Datum:

Hodina	Myšlenky	Emoce	Okolnosti, které je vyvolaly	PMA (hodnocení)
7.00				
8.00				
9.00				
10.00				
11.00				
12.00				
13.00				
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00				
19.00				
20.00				
21.00				
22.00				
23.00				

Chceme-li pozitivně změnit svůj duševní postoj, musíme zjistit, které skutečnosti, okolnosti nebo lidé nám působí stres. Jedním z důležitých kroků k dosažení takové změny je vedení si záznamů našeho PMA a jeho kolísání v průběhu dne. PMA bychom si měli zaznamenávat alespoň tak dlouho, dokud bezpečně neodhalíme naše stresové faktory. Nejlepší je dělat si záznamy do nalinkovaného poznámkového bloku nebo na formuláře podobné našemu vzoru. Tímto způsobem můžeme zpětně analyzovat minulé situace, a to nám přinese klid. Potom jsme schopni identifikovat ty věci, které nám skutečně ubírají na našem pozitivním přístupu k životu.

PŘÍLOHA P II: JACOBSENOVA METODA

POSTUPNÁ RELAXACE

Jacobsenova metoda

PROSTŘEDÍ

Ticho, přítomnost, příjemná teplota; volný domácí oděv, nic by nás nemělo tísnit. Požádejte členy své rodiny, aby k vám byli ohleduplní a půlhodinu vás nerušili.

NALADĚNÍ MYSLI

Zapomeňte na všechny denní starosti, myslte na něco radostného. V tom nám někdy může pomoci klidná, tichá hudba.

ČAS

Relaxaci není možné provádět ve spěchu. V průměru by cvičení mělo trvat 20 minut, v některých případech i déle. Je také nutné setrvat přiměřeně dlouho v každé svalové kontrakci (stažení svalů).

Kontrakce: 4 vteřiny = →→→→

Relaxace: 6 vteřin = *~*~*~*~*

POLOHA

Pokud nemáte speciální podložku, můžete použít tvrdé lůžko nebo tenkou matraci, kterou položíte na zem. Pod hlavu si dejte tenký polštářek nebo složený ručník. Lehněte si na záda, ruce podél těla, nohy natažené, chodidla mírně od sebe.

JAK DOSPĚT K RELAXACI

Začněte tím, že se zhluboka nadechnete. Zadržte dech →→→→, potom pomalu vydechnete. Cvik ještě jednou opakujte.

Ruce

Nejprve cvičte pravou rukou. Zatněte ruku v pěst →→→→. Sevření uvolněte *~*~*~*~*. Totéž opakujte s levou rukou. Nakonec totéž proveďte s oběma rukama najednou.

Paže

Ohněte obě paže v lokti tak, že se předloktí dotýká horní části paže →→→→. Uvolněte *~*~*~*~*. Dále pokračujte tím, že pažemi tlačíte proti podložce →→→→. Uvolněte *~*~*~*~*. Nyní napněte svaly obou paží a rukou tím, že je co nejvíc natáhnete (jako byste se snažili dotknout se chodidel). Tělo by při tom nemělo změnit polohu →→→→. Uvolněte *~*~*~*~*. Nakonec otočte paže tak, aby dlaně směřovaly od těla →→→→. Uvolněte *~*~*~*~*.

Ramena

Přitáhněte ramena nahoru k uším, aniž byste se přitom hlavu snažili vtisknout dolů mezi ramena →→→→. Uvolněte *~*~*~*~*. Nyní se ramena snažte ohnout směrem k hrudníku, jako by se měla dotknout →→→→. Uvolněte *~*~*~*~*.

Krk

Otáčejte hlavou pomalu doprava – jak nejvíc to jde. Chvilí v této poloze setrvejte →→→→. Vraťte hlavu do normální polohy *~*~*~*~*. Totéž opakujte směrem doleva. Nakonec zvedněte hlavu, aniž byste se současně zvedli zády od podložky. Setrvejte v této poloze →→→→. Uvolněte *~*~*~*~*.

Oblíčeť

Začněte se svaly okolo očí. Otevřete oči do široka, jako byste se chtěli obočím dotknout vlasů →→→→. Uvolněte *~*~*~*~*.

Ústa

Zavřete ústa a zatněte zuby. V této pozici zatlačte jazykem proti dolním řezákům a špičákům →→→→. Uvolněte jazyk *~*~*~*~*. Stiskněte k sobě horní a dolní stoličky →→→→. Uvolněte čelist *~*~*~*~*. Udělejte grimasu tak, že silně stisknete a vystrčíte rty co nejvíc dopředu do tvaru hubičky →→→→. Uvolněte rty *~*~*~*~*. Nakonec co nejvíc rozevřete ústa →→→→. Uvolněte *~*~*~*~*.

Nyní přerušte cvičení a udělejte si dechové cvičení.

Zhluboka se nadechněte. Zadržte dech *~*~*~*~*. Pomalu, po troškách vydechujte. Ještě jednou zopakujte. A teď dýchejte pomalu přibližně jednu minutu.

Břicho

Vytlačte břicho ven, jako byste ho chtěli vytlačit z jeho místa. Chvilí vydržte →→→→. Uvolněte *~*~*~*~*. Udělejte tentýž pohyb, ale v opačném směru; to znamená, že břicho vtáhnete dovnitř →→→→. Uvolněte *~*~*~*~*.

Dolní končetiny

Napněte nohy a hýždě →→→→. Uvolněte *~*~*~*~*. Natáhněte obě nohy a chodidla, jak nejvíc to jde →→→→. Uvolněte *~*~*~*~*. Propněte špičky →→→→. Uvolněte *~*~*~*~*.

Teď jste úplně uvolnění. Vychutnejte si tento okamžik. Pokud máte chuť chvíli takto setrvat, udělejte to. Vaše mysl i tělo z toho budou mít užitek.

UKONČENÍ RELAXAČNÍHO CVIČENÍ

Na závěr relaxace se zhluboka nadechněte *~*~*~*~*. Rychle vydechujte. Pomalu se postavte.